

RUNTERKOMMEN



MIT
YOGA
BALANCE
FINDEN

Besser kann
man Stress
nicht
abbauen:
MEDITATION
am Strand

„YOGA IST MEINE GROSSE LEIDENSCHAFT. EIN GESCHENK. MEIN KÖRPER DANKT ES MIR“

Pflichtbewusst war ich schon immer. Pflichtbewusstsein sollte mir später zum Verhängnis werden. Sportlich war ich auch schon immer. Und das sollte mir später den Einstieg in mein neues Leben ermöglichen, ein Leben mit Yoga.

Als Kind habe ich über Jahre hinweg rhythmische Sportgymnastik und Ballett auf Leistungssportniveau gemacht. Mein Credo: Disziplin, Fleiß und Durchhaltevermögen! Mein beruflicher Werdegang war von ähnlichen Werten geprägt. Fotografenlehre, Volontariat bei der Fotoredaktion einer Zeitschrift, erster Job. Ich kam schnell zum Ziel. Ich

SPORT? *Ja! Bitte!*

Drei Frauen erzählen, wie **YOGA, JOGGEN UND SCHWIMMEN** ihr Leben veränderte

liebte meine Willenskraft und meine Disziplin. Was ich dabei gern beiseiteschob, war die Krankheit, unter der ich seit meinem 16. Lebensjahr chronisch litt: Colitis ulcerosa, zu deutsch Dickdarmentzündung. Ich wurde als Jugendliche mehrfach operiert. Gelernt habe ich daraus einiges. Aber zu gern habe ich meine Symptome ignoriert.

Ich versuchte weiterhin auf der Überholspur zu bleiben. Bis mein Körper signalisierte: STOPP! Ich kam mit einer Gehirnhautentzündung infolge eines Burn-outs ins Krankenhaus. Zwölf Wochen lang, da hatte ich genug Zeit zum Nachdenken: Ich spürte, dass mich dieser Leistungsdrang nicht mehr befriedigte. Mir fehlten Tiefgang und Sinn. Ich zog die Reißleine. Der Einstieg in mein neues, heutiges Leben begann mit progressiver Muskelentspannung, Atemübungen und Meditation. Ich lernte meine Grenzen kennen, ohne mich verbiegen zu müssen. Ich mochte die Phantasie Reisen in meinem Kopf. So sehr, dass ich beschloss, selbst Entspannungstrainerin zu werden. Ich kündigte meinen festen Job als Fotoredakteurin und ließ mich außerdem noch zur Yogalehrerin aus-

bilden. Ich stehe jeden Morgen um halb sieben auf, mache eine Stunde Asanas, Meditation und Atemübungen. Ich unterrichte einmal pro Woche unter dem Namen „Frau Shanti“ Hatha-Yoga nach der Lehre von T. Krishnamacharya, gebe Einzelunterricht und halte Vorträge für Darm-Patienten. Und genieße meine Selbstständigkeit. Ich bereis(t)e Indien, um an der Schule des Meisters in Chennai zu studieren. Mein Yogaweg ist meine große Leidenschaft. Ein Geschenk. Meine Freude an Bewegung ist immer noch ungebremst, allerdings heute in gesündere Bahnen gelenkt. Mein Körper dankt es mir.

Nadja Wetter

Wichtige FAKTEN

- **Rund** fünf Millionen Deutsche bringen mit Yoga ihre Seele und ihren Körper in Einklang
- **Was kann Yoga bewirken?** Nach 24 Stunden Training steigen laut einer Studie der University of Wisconsin Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn bis zu einem Drittel. Eine kanadische Studie fand heraus, dass sieben Wochen Yoga bereits ausgleichend auf die Psyche wirken
- **Welche Vorteile gibt es noch?** Beherrscht man einmal die wichtigsten Übungen, kann Yoga auch gut zu Hause praktiziert werden